



Solberg Sportsklubb



Informasjon om Solberg Turn

Solberg turn er en undergruppe til Solberg Sportsklubb. Vi er en relativt liten gruppe, og har som mål å gi et godt og variert tilbud til alle våre medlemmer. Vi har både breddepartier for barn i alle aldre og konkurransepartier for de litt eldre. Turn kan være så mye, men vi ønsker at alle våre medlemmer skal få oppleve hvor allsidig og morsomt det kan være. På våre barnepartier har vi fokus på allsidig trening, med mye rytme og lek, på de litt eldre partiene har vi valgt å konsentrere oss om turngrenen troppsgymnastikk.

Partier på Solberg Turn 2019/2020:

- **Lekepartiet og SALTO 1./2.klasse:** Her skal barn lære grunnleggende øvelser innen turn. Her er alt fra hinderløyper til trening på apparater som matte, kasse, tramp og bom etc
Onsdag kl. 17.00 - 18.00 Solberghallen

- **SALTO:3,/4.klasse:** Dette er et parti hvor noen grunnleggende øvelser står i sentrum; matte og trampett. Begynne inntrening på tumbling.
Konkurranseparti.
Mandag kl. 18.19.15 Solberghallen
Fredag 15.30-16.45 (Lukket parti) Solberghallen

- **Aspiranter 5.klasse:** Bygger videre på det barna har lært på SALTO. Fokus på trampett og tumbling. Konkurranseparti, og deltar på 3-4 konkurranser i året.
Mandag kl. 18.00 - 19.15, Solberghallen.
Fredag 15.30-16.45 Solberghallen

- **Rekrutt/junior:** Bygger videre på det barna har lært som aspiranter. Fokus på trampett og tumbling. Konkurranseparti, og deltar på 3-4 konkurranser i året.

Mandag 19.00-21.00 Solberghallen
Fredag 16.30-18.30 Solberghallen

- **Aerobic damer:** Tilbud til de som vil være i form og ønsker en treningsøkt i sosialt lag. Dette er et parti som passer for voksne i alle aldre.
Mandag kl. 19.00 - 20.00, Killingrud ungdomsskole.
- **Damer tabell - vårsemester:** Dette er et parti som stiller på stevne om våren. Dette er for voksne damer som synes det er moro å holde seg i form, hvor det sosiale spiller en viktig rolle og hvor man har en verdig avslutning på vårparten.
Mandag kl. 20.00 - 21.00, Killingrud ungdomsskole.

Priser

Pr semester:

Lekepartiet: 750,-

SALTO 1.-2.klasse: 750,-

SALTO 3.-4.klasse samt aspirante(5.kl):

1 trening pr uke 1200,-

2 treninger pr uke 1400,-

Rekrutt/Junior: 1 trening per uke 1400,-

2 treninger per uke 1700,-

Aerobic og damer tabell: 500,-

I tillegg må det betales medlemskap til Solberg Sportsklubb som faktureres en gang pr år via hovedforeningen i Solberg Sportsklubb.

Kontaktinformasjon

Info legges fortløpende ut på facebook under gruppa:

[Solberg Turn](#)

Eller kontakt Trine Finøen på 40624665 eller tfi@datarespons.no

Ønsker du kontakt med styret i Solberg Turn kan du sende mail til

ssk.turn@gmail.com

Vi vil være tilgjengelig her og svare så fort som mulig.

Mail sendes ut via minidrett, så det er viktig at deres kontaktinformasjon er oppdatert der: www.minidrett.no

Hvert parti må kunne stille med 1-2 foreldrekontakter, som kan være behjelpelig med ulike oppgaver (f.eks. sentrale dugnader fra klubben, informasjonsspredning). Er dette noe du kunne tenkt deg? - send oss en mail!

Ikke nøl med å ta kontakt dersom du har innspill, spørsmål eller gode ideer!

Vennlig hilsen fra styret i Solberg turn :))

Regler for Solberg Turn

- Påmelding ved å levere skjema til trener, samt at kontaktinfo er oppdatert på <http://www.minidrett.no> innen 1.november. Dette må utføres for at barnet kan delta på treningene. Trener tar opprop ved hver trening.
- Det forventes at foreldrene er til stede på Lekepartiet.
- Foreldrene må gjerne være til stede på treningene i Solberghallen, men det er ønskelig at de sitter på tribunen.
- Det forventes at utøveren møter til trening i rett tid.
- Utøveren skal vente i garderoben til trener kommer. Dette på grunn av sikkerhet.
- Treningstøy: tettsittende antrekk, barbeint/turnsokker med gummi føtter. Håret i strikk. Ingen smykker. Drikkeflaske.
- Det er ikke tillat å bruke apparater uten trener sin tillatelse.
- Det forventes at alle utøvere viser god oppførsel, og respekt ovenfor andre utøvere og trenere.

- Treneren er sjefen i hallen og ansvarlig, lytt til trener.
- Det forventes at utøvere og foreldre møter på jul- og sommeravslutning, og at utøvere møter på trening helt frem til avslutningen.

Påmelding:

Navn:

Født:

Foresatte:

Adresse:

Telefon:

E-Postadresse:

Parti:

Antall treninger pr uke: